

★今月の旬★
トマト なす パプリカ
レタス もも



7月 献立表

みなさまに あいされ よろこばれて……
株式会社 万福
TEL06-6713-8877
<http://www.manpuk.co.jp/>

9(月)

自家製おろしソースの 鶏のからあげ弁当

- ・豚肉と茄子のピリ辛炒め
- ・煮付(平天・しいたけ)
- ・白菜とサバ缶の煮物
- ・ほうれん草のマヨ醤油和え

473Kcal

10(火)

夏においしい! トマト肉じゃが弁当

- ・ブロッコリーとベーコンのアリオリサラダ
- ・カニクリームコロッケ
- ・ひじきと豆腐の炒り煮
- ・たこ焼

466Kcal

11(水)

タラの唐揚& 豚と大根の煮物弁当

- ・照焼ミニハンバーグ
- ・ほうれん草の卵の花和え
- ・カラフルピーマンとイカのマリネ
- ・だし巻玉子

348Kcal

12(木)

合鴨入りつくねの ねぎあんかけ弁当

- ・ホルモン入りとんぺい炒め
- ・カレーコロッケ
- ・さばの煮付
- ・チンゲン菜のお浸し

466Kcal

13(金)

照焼ソースの 豆腐ハンバーグ弁当

- ・牛焼肉
- ・メンチカツ
- ・しろ菜のお浸し
- ・きんぴらごぼう

381Kcal

14(土)

豚肉とシーフードの ミックス焼そば弁当

- ・串カツ
- ・おでん(がんも・大根・こんにゃく)
- ・冬瓜と揚げ茄子のカニあんかけ
- ・当日の一品

340Kcal

※献立は一部変更になる場合がございます。
ご了承ください。写真はイメージです。

～夏バテに負けないためには～

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状とされています。また、夏場に冷たいものを口にしすぎることによる「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。このような症状が現れるのは、夏の暑さが原因です。気温が高くなると、体は体温を一定に保とうと汗をかきます。汗が蒸発すると、気化熱が体のエネルギーを奪っていき、その負荷が原因で、体が疲労してしまうのです。また、自律神経系の乱れも大きな原因と言われています。夜中も暑くて熟睡できなかつたり、冷房で屋内と屋外の温度差が激しくなったりすることが原因で、自律神経が乱れやすくなります。夏バテを解消するには、十分な休息と睡眠、そして栄養です。体力を回復するために、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。特に、体をつくる上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB₁」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ回復が見込めます。豚肉(特に赤身の多いヒレ肉やもも肉)は、肉類の中でもたんぱく質、ビタミンB₁が豊富です。柑橘類やキウイフルーツにはクエン酸が豊富に含まれています。(参照:ニチレイフーズHP)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。

調理・栄養士からのおすすめメニュー

7/10(火)はトマト肉じゃが弁当です。和食の定番である肉じゃがに、夏に旬を迎えるトマトを加えた洋風肉じゃがは、意外にごはんにも合いますよ! 副菜のブロッコリーとベーコンのアリオリサラダの「アリオリ」とはマヨネーズにニンニクや黒胡椒を加えたソースのことです。
お楽しみに!

